

教師壓力管理的有效策略

郭明德/國立台灣體育學院教育學程中心專任助理教授

壹、前言

在美國有高達75-90%的人看病與壓力有關，而台灣人因壓力太大而出現健康問題的比率應低不了多少，尤其是在這經濟不景氣、失業率高漲的社會；其實生活中莫名的頭痛、失眠、胃潰瘍、胸悶等都與壓力都脫不了的關係。但在我們的生活週遭環境中，個人為了要生活或要過得更好，故常常面對許多的困難與挑戰，且必須去克服，因此生活中難免充滿著壓力，所以「壓力的管理」是現代人的重要課題。

壓力處處影響著每一個人的生活，它不只會造成許多疾病與意外，且亦使病人與意外發生者，甚致它們週遭的人感受到更多的壓力；壓力會影響到一個人的性格、認知、感覺、態度與行為，因此在現代生活中能否生存與成長，在於個體是否能很有效地處理壓力。當個人的生活愈有明顯的改變時，則個體愈會感受壓力，因此愈容易生病；值得吾人注意的是，壓力若未妥善的處理，非但壓力不會消失，且反而會如同滾雪球般地越滾越大，則各種大小、急慢性疾病則很快會接踵而致，因此絕不可輕忽壓力的危害。

不管任何工作或多或少都有壓力的存在，而擔負百年樹人的教育工作，且兼具傳道、授業、解惑者的教師，尤其在這教育改革如火如荼之際，其感受到的壓力與一般行

業相較，實有過之無不及。本文旨在探討壓力管理的意涵及有效的壓力管理策略，期能幫助教師了解壓力，且懂得如何掌管壓力，化壓力為個人成長的動力，以創造快樂、美好、健康的教師生活。

貳、壓力的概念

一、壓力的定義

壓力 (stress) 一詞最早出現於物理學，而直到二十世紀初，醫學界才有壓力的概念，以壓力來表示人體的過度負荷。由於學者其在研究觀點上的不同，因此對壓力的定義缺乏一致性的看法；但可將其歸為三類 (引自王以仁等，2000)：

- (一) 認為壓力為個體對刺激情境的整體反應，如Selye,1976。
- (二) 視壓力為個體生活情境變動後的產物，如Holmes & Rahe,1967。
- (三) 視壓力為個體為適應環境變動的因應，如Lazarus & Laumier,1978。

由上述可知壓力的定義，包含三個成分：外在環境、個體對環境的評估、及對情緒與生理刺激所做的反應。所以壓力是個體預期未來可能發生的不安或對外界威脅有所知覺，因而壓力對個體產生刺激、警告或使其活動 (王以仁等，2000)。

而Greenberg & Baron (1997) 認為壓



力是個體在外界有壓源時，其在認知、情感及生理三方面，會產生交互作用的一種反應模式。

Greenberg (1993) 認為壓力的操作型定義是壓力因子與壓力反應的結合 (潘正德譯, 2001)。

二、壓力與生理反應

壓力的形成源於兩個主要因素：一為「壓力因子」(stressor)；另一為「壓力反應」(stress reactivity)：不管在任何情況下，不管是什麼壓力因子，身體的反應都會相同，即腦下腺、甲狀腺、副甲狀腺、腎上腺以及下視丘都會因壓力因子而活絡起來，這些反應的發生，主要是因我們的身體已發展到會藉著改變生理狀況，使其更快速與有利地對壓力因子作立即的反應。此時會產生一些壓力的產物如：血壓上升、膽固醇增加、胃酸分泌、與肌肉收縮。這些壓力產物，我們是無法加以運用成有效資源，相反的我們只能逆來順受；當壓力反應漸成慢性化且長時間不衰退時，就會造成身體的一些疾病。

一般壓力反應包括肌肉張力增加、心跳加速、心搏輸出量增加、神經亢奮、唾液分泌減少、出汗、血糖升高、胃分泌增加、呼吸加速、腦波改變、尿量增加，壓力反應使我們在必要的時候，作出迅速的行動。但當壓力產物生成後，我們若不去利用它，則壓力反應即可能成為影響健康的肇因 (潘正德譯, 2001)。

三、壓力的反應歷程

一般而言，當個體面臨壓力時，其壓力反應歷程可分成三個階段如下：

(一) 警覺反應 (alarm reaction)

指個體開始曝露於壓力源下時的身體特徵，不論壓力來源是生理性 (如生病) 或心理性 (如感情創傷)，個體都會產生相同的生理變化。

(二) 抗拒期 (a stage of resistance)

如個體持續在壓力情境下生活，第二段抗拒期就會出現；在可適應的水準下，繼續曝露於壓力源下，抗拒會隨之產生，身體的警覺反應會消失，生理反應漸趨正常，且抗拒反應會升高至平常狀態以上，即對原先刺激抗拒力增加，但對其他壓力來源的抗拒反而減低了。

(三) 衰竭期 (exhaustion)：

長期而持續曝露於相同壓力源下，儘管身體已作了調整，最終適應能量會被耗盡，而警覺訊號雖再度出現，但已於事無補了，腦下垂體及腎上腺皮質無法再繼續加速分泌激素，個體即無法適應這些壓力，此時第一階段的許多症狀又會重新出現。在此階段中，個體的抵抗力明顯減弱，假若壓力繼續增強，則可能會導致死亡。

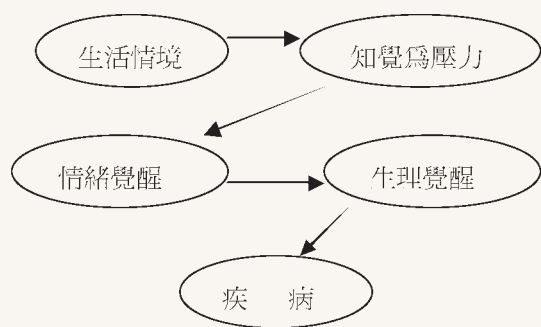


圖 1 壓力-疾病模式

四、壓力-疾病模式

如圖1壓力與疾病模式所示：個人在生活情境裡，面臨一些壓力來源時，會先經由認知評估而知覺為壓力，接著會喚起情緒覺醒，再產生生理覺醒，最後而導致個體生病。

幾乎一半以上的疾病皆和壓力有關，一般相信生活壓力降低了個人對疾病的免疫力，疾病是生活壓力的結果，其本身亦是主要壓力來源。當壓力來臨時，個體都有限的能量用來適應壓源，但如果適應能量被耗盡時，且壓源又繼續存在時，則個體無法再抗拒壓力，而為疾病所侵控，最後終至衰竭；長期高度壓力會加速老化，若能抒解減低壓力，則能使人活得更久與更健康。

五、壓力與行為

根據實驗室動物與精神病患的觀察，發現個體面對壓力時，其呈現何種行為模式常決定於其感受的壓力程度；當輕度壓力時，會產生更多的生理性行為，如進食、攻擊、性行為等。它亦使個體對威脅更警覺，精

力較集中，表現會更好。當壓力中度時，會使人注意力減弱、焦慮感增加、生產力降低；同時也會產生重複刻板的動作，如持續中度壓力時，觀察籠子裡的猩猩，會出現重複搖晃、吸吮手指。當高度壓力時，會壓抑行為，甚至導致個體完全不移動（吳靜吉等，2001）。

個體在遭遇壓力時，身體會分泌腎上腺素，在生理上會出現心跳加速、血壓升高、肌肉緊張、呼吸急速、失眠、焦慮等壓力症狀；在行為上則會造成工作效率低落、人際關係惡化、食慾抑制或過食、攻擊性增加、自殺或企圖自殺等種種適應不良的現象。

六、教師壓力模式與壓力對教師的影響

Kyriacou & Sutcliffe (1978) 提出一個教師壓力模式，如圖2所示：其重要內涵包括，當教師對面臨可能壓力（物理的或心理的）來源或非職業的來源時，教師個人都會先作認知評估，確認對個人自尊、安全有否感受到威脅？若評估結果是的話，則成為實際的壓力源；接著再經由個人的適應機轉（即調適能力），以期能減低感受到的威脅，如果仍然造成教師的壓力，則會產生一些負向情感、生理、心理及行為上的反應；最後顯現出慢性壓力症狀，如身心症、心臟病、心理疾病等。而至於對壓力源的評估及適應機轉而成為教師壓力，則需視教師個人特質而定，如個人人格特質、信念、態度、價值觀等，會影響是否能造成教師很大的壓



力。

壓力對教師會造成極大的傷害，在心理上如憂鬱、倦怠、冷漠、消極、缺乏自信心、焦慮；且長期壓力造成的生理傷害有：

失眠、暴食、厭食、長期消化不良、高血壓、心臟病、潰瘍、偏頭痛、頭暈、咬指甲、癌症、藥物上癮等。所以我們絕不可忽視壓力對教師的危害！

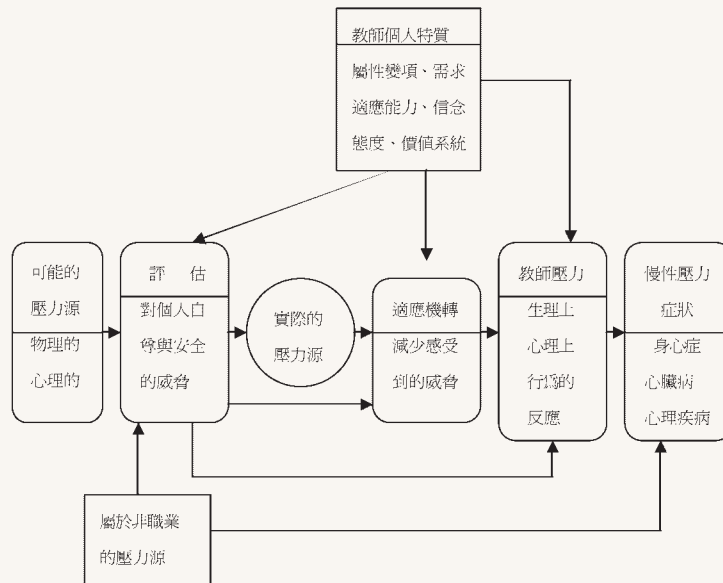


圖2教師壓力模式

資料來源：改自Kyriacou,C., & Sutcliffe, (1978) .Model of teacher stress.Educational Studies,4,p4-6.

參、壓力管理的內涵

一、壓力管理的目標

根據前述，可知壓力會對人體產生很大的危害，如此在生活情境中，個人是否都不需要壓力存在？其實也不盡然，因如一點壓力都沒有，那我們的生活即沒有挑戰性，個人的心智、能力就無法磨練成長，過著完全無壓力的生活，會使人感到太單調！

壓力管理的目標並不是要消除所有的壓力，反而適當的壓力卻有助於工作績效。當您需面對在公眾面前講話，而焦慮不安時，您很可能會作一番最好的準備；因此壓力管理的目標是減少壓力的傷害程度，以提昇個人生活的品質與生命的活力。

根據許多研究發現：壓力與疾病呈現U型曲線關係，如圖3所示：

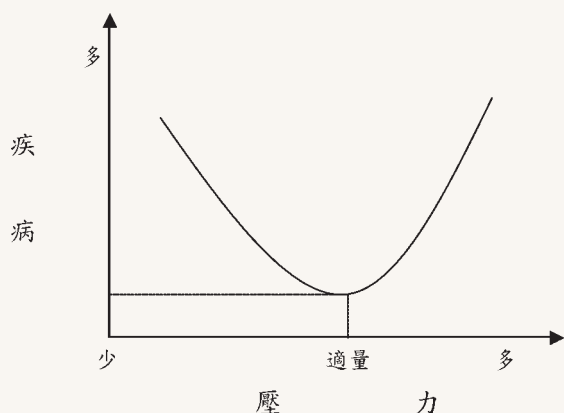


圖 3 壓力與疾病關係圖

資料來源：潘正德譯。（2001）。Jerrolds, S.Greenberg原著，壓力管理。台北市：心理出版社。

由曲線圖可知，壓力愈多，疾病發生的可能性愈高；一般相信壓力會降低個人對疾病的免疫力，疾病是生活壓力的結果。然而曲線同時亦顯示，在少量壓力下，亦可能會提高疾病的可能性。但最健康的情境是在適量的壓力下，此才是預防疾病之道。幾乎一半以上的疾病與壓力有關，如潰瘍、高血壓、偏頭痛、氣喘及癌症等；在長期高度的壓力的情境下會加速個人的老化，而降低壓力會使人活得更久、更健康。

二、抗壓因素與加壓因素

壓力管理學者Hanson（1996）認為在個人日常生活情境中，具有十種強化自己抗壓能力的因素及相對的十項加壓因素，如表1：

由上表1的加壓因素及抗壓因素，可作為我們壓力管理上的參考，其中要特別注意的是，抗壓值最大的前三項（家庭和樂、財務

穩定及對自己的工作有萬全的準備），對增加個人的抗壓能耐有非常大的貢獻，在壓力管理上是我們更要努力做到的。而入錯行、抽煙、吸毒（酒精、毒品、咖啡因）三者位居加壓因素的三、四、五名，這更應令人警惕的，需遠離它。

肆、教師壓力的來源

有關教師的生活壓力來源可歸納如下：

一、日常生活事件

一般而言，日常生活事件是造成壓力的來源之一，尤其是生活突然的變動，往往是個人重大壓力的主要來源，例如生病、離婚、家庭不和、經濟不佳等皆會使個人產生莫大的壓力，不可忽視。

二、外在環境因素

政治的不確定性，如不同的政黨執政有不同的教育政策；壓力團體的要求，如要求開放校園民主、教師無懲戒權；新的教育法案之執行，如九年一貫教育改革；及經濟的不確定性，如裁員、減薪（吳金香，2000）。

三、工作負荷

教師工作負荷、工作量愈來愈大，是造成教師壓力主要來源，可分析如下：

（一）九年一貫課程教育改革：現今實施九年一貫課程改革，教師需面對許多教育上



表 1 Hanson 的抗壓量表

抗壓因素	抗壓值 (分)	加壓因素	加壓值 (分)
1. 良好的遺傳基因	10	1. 不良的遺傳基因	-10
2. 具有幽默感	20	2. 失眠	-20
3. 健康的飲食習慣	30	3. 不良的飲食習慣	-30
4. 可變通壓力	40	4. 過胖	-40
5. 實在可達成的目標	50	5. 不務實的目標	-50
6. 正確的評估壓力	60	6. 吸毒(酒精毒品咖啡因)	-60
7. 熟稔鬆弛技巧且睡眠充足	70	7. 抽煙	-70
8. 在工作上萬全的準備	80	8. 入錯行	-80
9. 財務穩定	90	9. 財務壓力	-90
10. 家庭和樂	100	10. 家庭不和諧	-100

的變革，因此適應不良的當然會造成極大的壓力。

(二) 尊師重道已不再；學生不良行為、干擾上課、造成教師教學無力感；校園暴力增加、教育環境愈趨惡劣，今日的學生越來越難教、「教師難為、動則得咎」，教師因管教學生而被殺或挨告觸法時有所聞，這些都促成教師極大的挫折感與壓力。

(三) 由於職業的關係，教師易得職業病—喉嚨長繭；由於寫黑板的關係，教師吸入過多的粉筆灰，易造成肺部的疾病。

四、工作角色衝突

若工作角色不明確，且對職責權力不清楚，當扮演角色的需求無法達成角色期望時，即會形成角色壓力與衝突。又教師有時會同時扮演多個角色，且要求不一致時，亦易引發焦慮及衝突。

一般社會對教師具有較高的道德要求，甚至應該具備有傳教士的偉大情操；教師上課時間要抑制內心的不愉快感受、不可以學生為洩氣的對象；社會期待教師應為社會的

中流砥柱，保護學生、教導學生，使其不受不良風氣的污染，因此教師經常為理想與現實的矛盾而掙扎、痛苦。

五、人際關係

若人際關係處理不當、如與上司、同事、學生、家長之間的溝通，產生衝突即易造成壓力；又如家長干預教學壓力、家長不合理的要求及配合度低、不易溝通、家長不認同等皆可造成教師壓力。

六、個人人格特質

具有 A 型人格特質者，如好勝心、對時間有急迫感、極端競爭心、懷有敵意、心浮氣躁 等，其對於妨礙工作目標達成的壓源，反應至為強烈。又完美主義者、外控型的人格，消極的自我觀念，對自己沒信心者，其挫折容忍力不夠，則易造成個人極大的壓力。

七、專業發展

個人生涯發展、個人升遷與專業發展若



無法滿足，皆為教師壓力形成的來源。由許多教師工作壓力的實證研究，發現教師專業發展是影響教師工作壓力的重要因素（郭生玉，民83；邱憲義，民85；黃義良，民88；紀翠玲，民91；Barber，1982；Gray，1983）。

伍、教師壓力管理的有效策略

在此日益變革、壓力日趨增大的社會情境中，教師如何作有效的壓力管理，以調適自己的身心狀況，是當務之急，以下就個人的淺見綜合學者專家的意見，提出教師壓力管理的有效策略：

一、改變壓源（改善環境）

掌握自己壓力來源，以找出最合適的調適方法。個人先確認壓力的來源，若能除去此壓源，使其不致產生壓力，此是釜底抽薪解除壓力的治本之道。有些壓力可能是來自居家環境、工作環境的壓迫感、交通壅塞、空氣嚴重污染等情況。如果我們能嘗試加以改進，則雖點點滴滴，也是很有效的。但有些壓源不是個人能力所能消除的，有些應由學校組織來作，如增加國中小教師員額、減少工作負荷、角色衝突、消除權責不清等。

二、改變認知

壓力抒解的第一步，首要在對壓力有正確的認知，把壓力區分為有害、無害；長

期、短期；了解自己的壓力根源才得以因應，當外在壓源（客觀環境）無法改變時，則須改變自己，此法則變得必要且有效；能了解自己、接納自己，然後建立一個合理的期待。壓力有時是因高度的自我期許而產生的，真誠地面對自己，剖析接納自己的缺點，以截長補短、發展才能；再依據自己的能力與所處的社會環境，建立一個合理的期待，按部就班，全力以赴。

修正自己的認知觀念，不要執著個人的看法，有時不妨以其他角度，重新看一件事物。多想「得」的部分，少想「失」的部分，所謂「塞翁失馬，焉知非福」也就是這個道理。面對壓力的時候，主動尋求解決的辦法，可向施壓者請益，修正，以迎合雙方的期望，千萬不要一味地逃避壓力，拖延問題，而使問題越來越複雜，則壓力會更大。

發展健康的態度，凡事樂觀，往正向的方面去想；去學習接受你不可以改變的事；學習喜愛你自己、不要擔心失敗、多給自己獎勵。控制你的工作，專注一事，不可三心二意；不要希望成為最完美的人，或者一定要把每一件事，做得完美無暇，同時對你的工作再重新下定義。具有內控型人格，努力成為控制生活的主動參與者，而不要變成聽天由命的被動反應者。

三、健康的生活

嘗試改善自己的環境，養成的健康生活，注意均衡的營養，包括均衡的飲食、充分的休息、妥善的安排生活、適度的運動、

應用休閒調劑身心、培養輕鬆而認真的生活態度 等。

四、良好的睡眠

良好的睡眠可恢復體力，是有效的抗壓因素，因此追求高品質的睡眠是個人需努力以赴的；早睡、有規律，且充分的睡眠時間是非常重要的。

五、加強專業能力

國內外教師工作壓力實證研究發現：教師專業能力是教師工作壓力主要來源之一（郭生玉，民83；邱憲義，民85；黃義良，民88；紀翠玲，民91；Barber，1982），因此教師要尋求進修管道、參加研習、閱讀專業相關書籍 等以提昇個人專業知能。

六、善用時間管理

工作量過多是教師工作壓力來源之一，故妥善的時間管理是提昇工作效率與減除壓力的有效方法。如何將有限的時間作最充分與最合理的運用，如運用重點管理原則（80/20原理：80%的效益是來自於20%的重要事項），分辨事情的優先順序及輕重緩急，集中精力於能獲得最大回饋的事情上。教師可將隔日最要緊的三項工作依重要性次序排列，次日可依序完成。訂定工作完成期限：若工作項目沒有訂定完成期限，是很容易被延誤的，且可能導致更大的壓力與焦慮，而訂定的完成期限可稍稍提前，以免因難以掌握的突發事件，而妨礙工作的如期完成（郭

明德，2001）。

七、建立社會支持網

社會支持有助於使個人處理壓力來源，並免於無法解決壓力來源的困境。社會支持是能被接納、被愛、被需要、有歸屬感，有一些令你感覺親密，且可和你共同分享快樂、問題、憂慮與愛的人。建立並妥善運用支持系統，在家裡、工作中、朋友處，你有時也可以向他們傾吐心理的煩憂、苦悶，讓他們給你必要的支持。有時，你可以向專業的輔導人員、神職人員、醫師，尋求給予神的力量，以協助自己度過難關。

發展社會支持網路的關鍵是開放自己與關心別人，亦即把握機會告訴某人你喜歡與他們在一起，讓他們知道你關懷他們，如此會增進你的社會支持網路，能讓你更有效率的去管理你的生活壓力。

八、改善人際關係

改善人際關係，結交益友，把朋友當成一面省思自己的明鏡，尋找好朋友，以傾吐心結；而且能與你的重要關係人物分享你自己，勿埋怨或批評別人。

九、鬆弛身體

學習肌肉鬆弛，會讓身體功能得到放鬆；有時可以利用想像，使身體感覺愉快和舒服，這種感覺會經由大腦皮質的傳遞，使全身有愉快的感覺，而使身體功能自然反射地進入輕鬆的狀態。可沉思、祈禱（向自己

信仰的神禱告)

冥想；可深呼吸、吐納：利用慢且深的呼吸，方式來緩和壓力，鬆弛緊張所造成的壓力。

十、運動

運動可以強健身體外，更可以減低憂鬱和焦慮，亦即能抒解壓力。健全的心靈寓於健康的身體，個人的身心健康是合一的；因此教師應多多參加適宜的運動，找一項自己喜歡的運動，有恆續進行，以紓解身心、保持身體的健康。

十一、注重休閒

休閒能使身體鬆弛與休息、放鬆心情、調適緊張生活，使生活更有情趣；因此應把工作與休息時間作嚴格劃分，休閒時即專心休閒。一般休閒如聆聽音樂、看看夕陽西下的黃昏美景、欣賞美麗的事物、讀喜歡的書、做自己愛做的事偶而放自己一個小假、輕鬆一下！不讓自己的生活一成不變，可更深切的體驗自己的生命，生命中的每一刻都值得我們去慶祝、去讚美。

除了上述策略外，以下一些建議亦可作為抵抗壓力之道（引自吳復新等，2002）：

1. 能主動控制自己的生活。
2. 保持自己日常生活步調，非有遇意外事件，絕不要輕易變更。
3. 對過去所做的決定不要再憂慮。
4. 凡事預做準備，不要一次把時間與精力用得精光，處理問題時，預留一些空間

以應付意外的狀況。

5. 當發生一件造成壓力事件或重大改變時，停下來思考一下，事情真的如表面上所顯現的那樣嚴重嗎？值得耗費寶貴的精力去煩惱與緊張嗎？是否只稍需動一下腦筋，即可輕易過關。
6. 維持一個和樂的家庭。
7. 從事社會服務活動
8. 有一項宗教信仰。
9. 每年至少有一次較長的休假。
10. 勿輕易服用鎮定劑。

陸、結語

日常生活中，壓力是無所不在地如影隨形的跟著我們，儘管壓力有太多不利的傷害，但適度的壓力也是進步與創造的動力，更能激發人們的潛能。它使生活具有挑戰性，它刺激我們思考如何因應，到突破而創新。

基層教師擔負著教育的紮根工作，背負著沉重的壓力，如何正確面對壓力，能做好有效的壓力管理，化壓力為助力更是重要；凡事盡人事，聽天命；面對壓力先作詳細的評估，以採最佳的因應方式，更應懂得調適自己，使壓力成為個人成長的原動力。願為人師者能時時放鬆自己，做自己的主人，享受生活、善加利用壓力，愉悅的享受為人師的快樂，做一個自信、健康、自我實現的教育工作者。



參考書目

- 王以仁、陳芳玲、林本喬。(2000)。教師心理衛生。台北市：心理出版社。
- 邱憲義。(1996)。國民小學學校組織氣氛與教師工作壓力關係之研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 吳金香。(2000)。學校組織行為與管理。台北市：五南圖書公司。
- 吳靜吉等。(2001)。心理學。國立空中大學。
- 吳復新、江岷欽、夏學理、許道然。(2002)。組織行為。國立空中大學。
- 紀翠玲。(2002)。國小兼任行政教師制握信念、工作特性與工作壓力關係之研究。國立台南師範學院碩士論文。
- 郭生玉。(1994)。影響教師工作生厭因素之分析研究。教育心理學報，20,37-54。
- 郭明德。(2001)。班級經營=理論實務策略與研究。台北市：五南圖書公司。
- 黃義良。(1999)。國小兼任行政工作教師的工作壓力與調適方式之研究。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 潘正德(譯)(2001)。Jerrolds,S.Greenberg原著，壓力管理。台北市：心理出版社。
- Barber,J.B.(1982)。Stress:sources,symptoms and alleviators as reported by selected public school administrators in the state of Florida.Disseration Abstracts International,43(1),24-A.
- Gray.K.F.(1983)。Administrative stress:An application of the person –environment fit theory.Disseration Abstracts International,43(12),3767A.
- Greenberg,G., & Baron,R.A.(1997)。Behavior in organization. Englewood Clifts,N.J.: Prentice-Hall.
- Hanson,P.G.(1996)。The joy of stress. Kansas City,MO:Andrews,McMeel & Parker.
- Kyriacou,C., & Sutcliffe.(1978)。Model of teacher stress. Educational Studies,4, p4-6.
- Selye,H.(1976)。The stress of life.New York:McGRAW-Hill.